

‘Minder piekeren’

Cursus voor volwassenen die veel piekeren of negatief denken.



Iedereen piekert wel eens. Teveel piekeren kan leiden tot klachten. Het is dan goed om dit te doorbreken en anders te leren denken.

Psychische klachten zoals angst, somberheid en stress hebben alles te maken met je gedachten. Wat we denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen. Veel problemen ontstaan dan ook door zogenaamde ‘denkfouten’. Door deze ‘denkfouten’ op te sporen en te veranderen nemen veel van onze psychische klachten af.

Minder piekeren

De cursus is voor volwassenen die veel piekeren of negatief denken en daardoor last hebben van spanning, zich terneergeslagen voelen of gewoon niet lekker in hun vel zitten.

Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:


- Aandacht voor je gedachten.
- Positief en negatief denken.
- Stoppen met piekeren.
- Anders denken, anders voelen.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid





We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 4 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijk ondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17

